

અંક : ૧૬

ઓક્ટોબર ૨૦૨૩

દશાનામ

સરક્યુલર



દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૨

અંક : ૧૬

ઓક્ટોબર ૨૦૨૩

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

ડિઝાઇન
જી.પી.લીડેશાન્સ
સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Join us on WhatsApp Group

JOIN

Follow us on Telegram

JOIN

For All Volumes Google Drive

CLICK

તંત્રીલેખ...

મહાપરિવર્તન:

કોઈપણ વસ્તુના સ્વરૂપ અને ગુણધર્મો તેમજ વ્યક્તિના સ્વભાવ અને સંસ્કારમાં ફેરફાર થવો એનું નામ પરિવર્તન. સારામાંથી બદલાઈને ખરાબ થવું એ પણ પરિવર્તન છે પરંતુ જ્યારે આપણે “પરિવર્તન” ઈચ્છીએ છીએ ત્યારે ખરાબમાંથી બદલાઈને સારું થાય એવો જ અર્થ નીકળતો હોય છે.

પ્રકૃતિ અને વ્યક્તિ બંને પરિવર્તનશીલ છે પરંતુ બંનેમાં બદલાતા બદલાતા પોતાના કનિષ્ઠતમ તમોપદ્રાવ્ય સ્વરૂપ સુધી પહોંચી ગયા છે. આથી હવે બંનેમાં સતોગુણી બને તે અતિ આવશ્યક છે કે જેથી સંસાર ફરીથી રહેવા લાયક સ્થળ બની શકે. ભૌતિક પરિવર્તને સુખ સાહ્યબીનાં અનેક સાધનો આપ્યા છે. પરંતુ મનુષ્યના ચારિત્ર્યનું પતન થતું ગયું છે. આથી હવે મહાપરિવર્તન આવશ્યક છે.

આ મહાપરિવર્તન માટે મનુષ્ય સ્વયં શક્તિમાન નથી તેથી સર્વપ્રથમ તો તેણે પોતાને આધ્યાત્મિક શક્તિથી સંપન્ન બનાવવો પડશે. પરિવર્તન માટે ઈચ્છા, લક્ષ્ય, જ્ઞાન, ક્ષમતા અને પુરુષાર્થ આ પાંચેયનું હોવું જરૂરી છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... તાના-દિટ્ટી સંગીતના પર્યાય સમી
વડનગરની બે જુડવા બહેનો...
- 10... સંતોષી વ્યક્તિ સાચો ધનવાન છે...
- 12... જુવાર, બાજરી, મકાઈ અને રાગી જેવા
ઘાંચાને ખોરાક તરીકે પ્રાધાન્ય આપો...
- 16... શ્રી દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન, અમદાવાદ.
- 17... અમૃત ચિંદુ...
- 18... એક ગ્લાસ લીંબુ પાણી સ્વાસ્થ્ય માટે
અમૃત સમાન છે.
- 20... પૈસો સર્વસ્વ ન અપાવી શકે... એક બોધ કથા...
- 21... હાસ્ય કથિકાઓ...
- 22... ડાયાબિટીસ અને હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ માટે
રામબાણ ઈલાજ છે લસણ...
- 24... ચિત્ર સંદેશ...
- 25... આભાર...
- 26... સાદર અર્પણ...



તાના-રિરી

સંગીતના પર્યાય સમી વડનગરની બે
જુડવા બહેનો...

- રમેશપુરી ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)



ગુજરાતનો ઇતિહાસ અનેક રીતે
અનેરો અને અદકેરો છે. દરેક વિસ્તારની
પોતાની મૌલિક ભવ્યતા છે. એમાંથી ઘણું
બધું આપણી ઉદાસીનતાથી ભુલાઈ ગયું છે.
પાણિયા રઝળતા જોઈને ક્રુષ્ણ થાય. ક્યાંક
પુરાણી લિપિ ઉકેલી શકાઈ નથી આથી
અસંખ્ય પાણિયા એમ જ પડ્યા છે. લિપિ
ઉકેલવા કોઈ ઝાઝી મહેનત કરતું નથી. જન
ઉપેક્ષાથી ગ્રસ્ત પાણિયા ગામડે ગામડે
અપૂજ પડ્યા છે. કોઈ ગાયોની વહારે બપો
ગયું છે, કોઈએ બેન-દોકરીની આબરુ
બચાવવા લીલાં માથાં દીધાં છે. આવા
અનેક કિસ્સાઓ છે. આપણે માત્ર બે પાંચ
ટકા જ ઇતિહાસ જાળવી શક્યા છીએ. એક
સમય એવો હતો કે બૂંગિયો ઢોલ વાગતો -

રિડીબાંગ ધ્રિબાંગ રિડીબાંગ ધ્રિબાંગ... અને
આ મદના તાલ પર મદ માંટીઓ બધાંય
કામ પડતાં મુકી ને હર હર મહાદેવ અને જય
ભવાની કરી ને ફૂદી પડતા. લગ્નની
ચોરીમાંથી મિઠોળ બંધા લાડાઓ પણ લગ્ન
ગીતો ગવાતાં હોય એનાં વચ્ચેથી રણ મેદાન
તરફ ગડગડતી દોટ મૂકી છે. કોઈ વળી
સુહાગસેજ પર કોડ ભરી નવોઢાનો ઘૂંઘટ
ઉતારે એ પહેલાં રણ ભેદી નાદ સાંભળતા જ
તલવાર લઈને નીકળી પડ્યા છે. મઝા એ
વાતની છે કે કન્યા પોતાનાં ભરથારને વારતી
નથી, પણ કહે છે કે જોજો હો, પીઠ ન
દેખાડતા. નહીં તો સરખે સરખી
સાહેબડીઓ મને મહેણાં મારશે. મોત આવે
તો સામી છાતીએ કામ આવવું. વીરગતિ



પામશો તો હું ય સતી થઈશ..

આવાં વેણ સાંભળી ને મર્દની છાતી ગજ ગજ ફૂલતી. જ્યારે દુશ્મનોનો અંત કરીને પોતેય લોથ થઈને ઢળી પડે, ત્યારે સોળે શણગાર સજેલી કન્યા પોતાનાં ભરથારના નામનાં મરસિયાં ગાતી મેદાનમાં લાશોના ઢગલા વચ્ચેથી પોતાના પિયુને શોધી કાઢતી. જેનો સરખો ચહેરોય જોયો નહોતો, એવા ઘણીને શોધી શકતી. હૈયાફાટ રુદનથી ગામ હીબડે યડતું, ઘણીનું માથું ખોળામાં મૂકીને વિલાપ કરતી કરતી સ્ત્રી પણ સાથે સતી બની જતી. ભડભડ બળતી આગમાં જીવતી સળગી જતી. એમની પાછળ પાળિયા ખોડવામાં આવતા. નામ,

તિથિ, કારણ, વગેરે લખવામાં આવતું. આવા એકલ દોકલ દાખલા નથી. કેટલાંય ગામના સીમાડાએ આવાં દ્રશ્યો જોયાં છે. કંઈક આડવાં રડ્યાં છે. કેટલીયે વસાહતો, ગામડાં ઉજડી ગયાં છે. લોકોનાં સ્થળાંતર થયાં છે. પણ પાળિયા ક્યાં જાય? એ તો ત્યાજ ખોડાયેલા છે પથ્થર બનીને. વાટ નીરખતી પથ્થરની આંખો થાકી ગઈ છે. કોઈ આવશે. ધૂપ કરશે. નમન કરશે. વંદન કરશે. મરસિયાં ગાશે. પ્રસસ્તી ગાશે. દુહા લલકારશે. બુંગિયા ઢોલ પર થાપ પડશે... પણ કોઈ આવતું નથી. હવે તો પથ્થર પર કોતરવા માં આવેલાં નામ પણ ભૂંસાઈ ગયાં છે. થોડાં વંચાય છે, તો કોઈને એ લિપિ આવડતી નથી.

આવા ગામડે ગામડે કિસ્સા બન્યા છે. બદલાતા જમાનામાં નવી પેઢી મોબાઈલ ફોનમાં વ્યસ્ત થઈ ગઈ છે. પાળિયાઓની વાતોનાં સ્ટેટસ રાખે છે, પણ ગામના સીમાડામાં કંઈક પાળિયા ઉપેક્ષિત થઈને રાહ જોઈ રહ્યા છે. કોઈ આવશે અને કહેશે, વાહ દોસ્ત, ખમ્મા તને બાપ. એવા હાકોટેથી પડકાર કરનાર હવે કોઈ નથી રહ્યું.

આવા જ ઉપેક્ષિત બે પાળિયા વડનગરની પાદરે પડ્યા હતા. મોદીજીનું ગામ. એમણે આ સ્થાનને ભવ્યતા અપાવી. વિસનગર નજીકનાં વડનગર ગામના ધર્મ, આધ્યાત્મ, પારાયણ પરિવારમાં જોડિયા

બાળકીઓનાં જન્મ. તાના અને રિરી નાનપણથી જ ગાયકીમાં સંગીત ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠ હતી. નરસિંહ મહેતાનું કુંવરબાઈનું મારેઠ તમે સાંભળ્યું હશે. જેનાં મામેરાં પુરવા સ્વયંમ ભગવાન આવ્યા હતા એ કુંવરબાઈની દોહિત્રીઓ. આ કુંવરબાઈ તાના અને રિરીનાં નાનીમાં ધાય. નરસિંહ મહેતાનાં દિકરી કુંવરબાઈનાં દિકરી શર્મિષ્ઠાનાં ઘસ વડનગર ઘયેલાં. નાનીમાંનાં પિતા નરસિંહ મહેતાનો ભક્ત કવિનો વારસો અન્ય રીત ઉતર્યો. બંને બહેનો સંગીતમાં નિપુણ હતી. આકરી મહેનત કરીને રાગ ભૈરવ, વસંત, દીપક, મલ્હાર એમ અનેક રાગો સાધ્યા હતા. જોડિયા હોવાથી બંનેને અંતરની ગાંઠો હતી. ૧૫૬૪ની આસપાસ જન્મ થયો હોવાની નોંધ મળે છે. વડનગર પ્રાચીન નગર છે. અહીં ૪૫૦૦ વર્ષ પહેલાં માનવ વસવાટ હોવાના અનેક પુરાવાઓ મળે છે. હાલનું નામ વડનગર છે, જે વડ નામનાં વૃક્ષો પરથી પડ્યું અથવા તો વડનગરા જ્ઞાતિ સમૂહ પરથી પડ્યું હોવાની પણ બહુ સંભાવના છે. એ પહેલાં ચમત્કારપુર, આર્નતપુર, આનંસપુર, વૃહ્દનગર એમ સમયાંતરે નામ બદલાતાં રહ્યાં. સાડા ચાર હજાર વર્ષથી આ નગર વિદ્યા, સાહિત્ય, શિલ્પ, સંગીત, નૃત્ય, સ્થાપત્ય, વાણિજ્ય એમ અનેક રીતે ખ્યાતનામ રહ્યું છે. ખોદકામ દરમિયાન માટીનાં વાસણો, કાપડના અવશેષ, હથિયારો, ઘરેણાં એમ અનેક વસ્તુઓ મળી આવી છે. શરુઆત માં અરવલ્લીની પર્વત માળામાંથી નીકળતી કપિલા નદીના કાંઠે

માનવ વસવાટ શરુ થયો હતો. પુરાતત્વ વિદો મુજબ આ સભ્યતા ધોળાવીરા સ્થિત હડપન સંસ્કૃતિ સાથે સંકળાયેલું શહેર હતું. આ વિષે ઊંડું સંશોધન કરવામાં આવે તો અંતિમ પરિણામ જાણવા મળે. ટેકરા પર વસેલા શહેરની નવાઈ એ છે કે આ ટેકરો કુદરતી નહીં, પણ માનવ સર્જિત છે. આ પૂર્વે વસેલાં, ઉજડેલાં, બાંધકામો પર સમય સમય પર નવી વસવાટ થતી ગઈ. આમ ટેકરો મોટો બનતો ગયો. અહીંનાં તળાવનું નામ શર્મિષ્ઠા (નરસિંહ મહેતાનાં દોહિત્રી) તળાવ છે. એના એક પૂર્વી ઓવારાનું નામ સમર્ષિના છે. બહુ સંભાવના છે કે તળાવનું મૂળ નામ સમર્ષિના હોય, જે કાળ ક્રમે નામ બદલાઈ ગયું. આ તળાવનું અન્ય એક નામ વિશ્વામિત્રી પણ છે. ઋષિ વિશ્વામિત્ર સાથે નાતો હોય એવું સંભવ છે. આ ઐતિહાસિક તળાવની આસપાસ અનેક પ્રાચીન શિવાલયો આવેલાં હતાં. જેનાં ભગ્નઅવશેષો આવેલ છે. અન્ય પણ અનેક સ્થાપત્ય આવેલાં છે. હજાર વર્ષ પૂર્વે બૌદ્ધ ધર્મનાં લોકો અત્રે આવેલા એ અવશેષો પણ જોવા મળે છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીનાં જન્મ સ્થળ વડનગરમાં બૌદ્ધ ભિક્ષુઓ રહેલા. ત્યાર બાદ ચીન ગયેલા, જ્યાં હાલના પ્રમુખ શી ઝીનપિંગનાં જન્મ સ્થળ વાળા ગામે રહેલા.

આ કાળમાં દિલ્હીમાં અકબરની સત્તા હતી. અકબર આમ તો પોતે અભણ હતો, પણ ભારતીય કલાનો જબરો શોખીન હતો. એના દરબારનાં નવરત્નોમાંનાં એક તાનસેન સંગીતનો મોટો મહારથી હતો.

ભારતીય મહાન સંગીત શાસ્ત્રીઓમાં તાનસેનનું નામ આદરપૂર્વક લેવાય છે. આલિયરમાં ૧૫૯૩ અથવા ૧૫૦૦માં જન્મ. નાનપણનું નામ રામતનુ પાડે હતું. પણ સમય જતાં ઉપનામથી ખ્યાતિ મળી. પિતાનું નામ મુકુંદ પાડે હતું. સંતાનોમાં સરસ્વતી દેવી, હમીર સેન, સુરત સેન ઉપરાંત બિલસ ખાન, તનરાસ ખાન જેવાં નામો પણ મળે છે. એવું બની શકે કે તાનસેનનાં અમુક સંતાનો એ ઇસ્લામ ધર્મ અંગિકાર કરી લીધો હોય. ૧૫૬૨ સુધી રામચંદ્ર સિંહ (રેવા), સહિત અનેક દરબારોમાં સંગીતની છોજો ઉડાડી. ૧૫૬૨ બાદ અકબરનાં દરબારનાં નવ રત્નોમાં સ્થાન મળ્યું. ૨૬ એપ્રિલ, ૧૫૮૯માં આગ્રામાં અંતિમ શ્વાસ ભર્યા. દર વર્ષે આલિયરમાં ડિસેમ્બર મહિનામાં તાનસેન સંગીત મહોત્સવ યોજાય છે.

એક વખત વાદ-વિવાદ સર્જાયો. સંગીતથી દીપક પ્રજ્વલિત થાય એ અકબર માનવા તૈયાર નહોતો. આ કળા તાનસેન જાણતા હતો, પણ ત્યાર બાદ શરીરમાં અગ્નિ જેવી બળતરા થાય એ દુર કરવી કોઈ સાધારણ સંગીતકારનું કામ નહોતું. બાદશાહની જીદ સામે ઝુકી જઈને તાનસેને રાજ દીપક ગાઈને દીવડાઓ પ્રગટાવ્યા. પણ ત્યાર બાદ આખાયે દેહમાં તીવ્ર દાહ શરૂ થયો. પોતે આ રાજ જાણતા હતા, પણ થોડસાઈ પૂર્વક જવાતો નહોતો. આરોહ, અવરોહમાં થાપ બાઈ જવાતી. તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું કે ગુજરાતના વડનગરમાં બે બહેનો આ રાજ જાણે છે. આથી તાનસેન

શોધ કરતા વડનગર આવે છે. રાત પડી ગઈ હોવાથી તળાવ કઠિ જ રાતવાસો કરવાનું નક્કી કર્યું. આખાયે દેહમાં તાપ વર્તાય છે. સવાર પડી. સ્ત્રીઓ, બાળાઓ તળાવમાં પાણી ભરવા આવવા લાગી. તાનસેનની નજર આવતી જતી સ્ત્રીઓ, બાળાઓ પર હતી. એવામાં બે યુવતીઓ વચ્ચે સંવાદ સાંભળ્યો. પાણી ભરવા આવેલી તાના-રિરી ગમત કરતી હતી. રિરી એ પાણીનો ઘડો ભરી લીધો. જ્યારે તાના ઘડો ભરતાં ભરતાં રમત રમતી હતી. અડધો ઘડો ભરીને ઠાલવી નાખતી. ફરી ભરતી. આ જોઈને રિરીએ પુછ્યું: " આ શું કરશો બહેન?" તાનાએ જવાબ આપ્યો: " જ્યાં સુધી ઘડામાં ભરાતા પાણીનાં અવાજનો લય મલ્હાર જેવો ન જણાય ત્યાં સુધી ઘડો આખો નહીં ભરું". આમ કહી ને તે વારે વારે ઘડો પાણીમાં ડુબાડી દેતી. ફરી ઘડો હળવે હળવે બહાર કાઢતી. આમ કરવાથી એક ચોક્કસ અવાજ આવતો. આમ અનેક વાર કર્યા બાદ અંતે મલ્હાર રાજ જેવો લય પેદા થયો. આ દ્રશ્ય ધ્યાન પૂર્વક જોઈ રહેલા તાનસેનને વિશ્વાસ થઈ ગયો કે આ જ તાના- રિરી આથી તાનસેન એમની નજીક ગયો. પોતાનો પરિચય આપીને બધી વાત કરી. બંને બહેનો મુંઝવણમાં મુકાઈ ગઈ. બાદમાં પિતાજીની આજ્ઞા લઈને તળાવનાં કઠિ આવેલા ઐતિહાસિક મંદિર ઢાટકેશ્વરમાં તાનપુરાનાં તાર પર નાજુક નમણી આંગળીઓ જાણે કે નૃત્ય કરવા લાગી. રાજ મલ્હાર છેડ્યો. થોડી જ વારમાં બારેય મેઘ ખાંજા થઈ ગયા. એનાં અનસાધાર નીરમાં



સ્નાન કરી ને તાનસેનનો દાહ મટ્યો. બંને બહેનો એ આ વાત કોઈને ન કહેવાનું વચન લીધું. વચન આપીને તાનસેન યાત્રી નીકળ્યો દિલ્હી ભણી દરબારમાં હાજર થતાં અકબર સહિત તમામ લોકો અચંચિત થઈ ગયા. આ કેમ બન્યું એ જાણવા અકબર કહે છે. શરૂમાં તાનસેન કંઈ નથી કહેતો, પણ અંતે મૃત્યુ દંડ ની આકરી સજા કરવામાં આવતાં વચન તોડી ને વડનગર ની તાના-રિરીનું નામ કહી દે છે. આવો અદ્ભુત ચમત્કાર સાંભળીને બાદશાહ બંને બહેનોને બોલાવવાનું કહે છે. કહેણ મોકલવામાં આવે છે. પણ કંઈક અઘટિત થવાનાં ભયથી બંને બહેનોએ દિલ્હી આવવાની ના પાડી. વચન તોડ્યું એ બદલ તાનસેન પર ફિટકાર થયો.

કહેણ ખાલી વળતાં અકબર ક્રોધિત થઈને સિપાહીઓને મોકલાવ્યા. સિપાહીઓ વડનગર આવીને બંને બહેનોને જોર જબરદસ્તીથી દિલ્હી લઈ જવા માંગતા હતા. પણ તેઓ દિલ્હી જવાની ના પાડે છે. મહાદેવનો ધોષ કરતાં અશ્વિસ્ત્રાન કરી આત્મદાહનો માર્ગ અપનાવ્યો. બે બાળાઓનાં શરીરની સાથે સંગીત પણ ભળ ભળ બળી ગયું. આ વાતની જાણ થતાં તાનસેનને ખૂબ આઘાત લાગ્યો. અકબરની નોકરી છોડી દીધી. અને સંગીતમાં જીવ પરીવ્યો. ત્યાર બાદ જીવન ભર સંગીતનો રાગ છેડ્યો. વચન તોડ્યું એનો પસ્તાવો આખી જીંદગી રહ્યો. પોતાનો જીવ બચાવનારી જીવદાત્રીઓની યાદમાં - માન

માં.... નોમ તોમ.. ઘરાનામાં... તાના-રિરી અવતરણ...

આજે આ જગ્યા પર મંદિરો આવેલાં છે. શર્મિષ્ઠા તળાવ પાસે શાસ્ત્રીય સંગીત યોજાય છે. આ બંને બહેનોની યાદમાં એવોર્ડ પણ એનાયત થાય છે. આ સ્થળ પર દેશ વિદેશનાં લોકો આવે છે. આજે પણ જાણે કે બે નટખટ બહેનો તાના એને રિરી વાતાવરણમાં રાગ આલાપી રહી છે. તળાવનાં પાણીનાં અવાજમાં, ઉગતા સુરજની લાલિમામાં, આશમતી સંધ્યાનાં રંગોમાં, પક્ષીઓનાં કલરવમાં, ગૌધેનનાં ઘુઘરાઓમાં, પનિહારીનાં પદરવમાં, ઝાલરની રણકારમાં.. આજે પણ જાણે કે રાગ આલાપાઈ રહ્યો છે. ધુંમ તાના ના ના ના....

નરેન્દ્ર મોદીની પ્રેરણાથી તાના-રિરી એવોર્ડની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. અત્યાર સુધી લતા મંગેશકર, ઉષા મંગેશકર, ગીરીજાદેવી, કિશોરી અમોનકર, પરવીન સુલતાના, મંજુબેન મહેતા, શ્રીમતી ડોક્ટર લલીથ રાવ, આશા ભોંસલે, વિદુષી સુશ્રી રૂપદિ શાહ, અશ્વિની ભિંડે, પિંચુ સરખેલ, જેવી ખ્યાતનામ ગાયિકાઓને આ એવોર્ડ એનાયત થયો છે.

ક્યાંક પાળિયા જુવો તો આદર સહ નમન કરજો

મુકેશપુરી ગોસ્વામી

ગુડ્સ વ્હીકલ ભાડે પે મિલેગા
વિશ્વસનીય સર્વિસ કે સાથ

+91 99742 75999
+91 94272 71299

mukeshgoswami000@gmail.com

મુ. રબારીકા, તા. જામજોધપુર,
જિ. જામનગર, ગુજરાત-૩૬૦૫૧૫.



શિવ
ટ્રાન્સપોર્ટ

સંતોષી નર સદા સુખી...

સંતોષી વ્યક્તિ
સાચો ધનવાન છે...

કુશલુમાર પી. ગોસ્વામી
ચુરત



જીવનનું સાચું સુખ સંતોષમાં છે. જે વ્યક્તિ સંતોષી છે તે સાચો ધનવાન છે. આપણી પાસે કેટલું ધન છે તે અગત્યનું નથી, પરંતુ સંતુષ્ટતા કેટલી છે તેના આધારે સુખી જીવન છે.

- સંતુષ્ટતા એટલે સર્વ પ્રાપ્તિ સ્વરૂપ સ્થિતિ સંતોષ જ પરમ ધન છે.
- સંતુષ્ટતા - 'ઈચ્છા ભાગ્યમ્ અવિદ્યા.'

- સંતુષ્ટ એટલે અનાસક્ત યોગી નિર્લિપ્ત યોગી.
- સંતુષ્ટતાનો અર્થ એ નથી કે આપણે પુરુષાર્થ ન કરીએ, ઉન્નતિ નહીં કરીએ કે ધન નહીં કમાઈએ પરંતુ સંતુષ્ટતા અર્થાત્ આપણી પાસે જે છે તેમાં ખુશ છીએ.
- સંતુષ્ટતાનો મતલબ એ પણ નથી કે

તમે નિષ્કળ જાવ પછી પણ સતુષ્ટ રહો પરંતુ તેનો અર્થ એ છે કે તમે સફળતા માટે પ્રયત્નો પૂર્ણ સતુષ્ટિ સાથે કરો હારને સ્વીકાર કરો. શીખો અને કોશિશ કરતા રહો

સંતુષ્ટતાનું મહત્વ :

- શાશ્વત સુખ અને અટલ શાંતિ સતોષની ઉપજ છે.
- સતુષ્ટ વ્યક્તિ જીવનમાં સદા ભરપૂરતાનો અનુભવ કરે છે
- અસતુષ્ટતાને પગલે પગલે જે માનસિક અસતુલન, તણાવ, નિરાશ, નીરસતા, વ્યગ્રતા અગે છે એ બધાથી સહજ મુક્તિ મળે છે
- ભૌતિકવાદે મનુષ્યને મારા તારાની માથાજાળમાં બાંધી દીધો છે સતુષ્ટતા આ જાળના બંધનો તોડે છે
- અપૂર્ણ મનુષ્યો અને અધૂરા સાધનોવાળી આ દુનિયામાં રાખની જેમ જીવન જીવી જવા માટે સતુષ્ટતાની ધારણ જરૂરી છે
- સતુષ્ટતાથી વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક તદુરસ્તીમાં વધારો થાય છે.

સંતોષી બનવા...

- મનની સતુષ્ટતા માટે હમેશા સારા કામો કરતા રહીએ કોઈ પ્રશંસા કરે કે ના કરે પરંતુ સત્કર્મો કરતા રહીએ.

- કોઈની ઈર્ષા નહીં કરીએ ઈર્ષા કરવા કરતા ખોટાની જાતને યોગ્ય બનાવીએ
- જે આપણી પાસે છે તેમાં સતોષ રાખીએ જે નથી તેના માટે ચિંતા કરવાથી કોઈ ફાયદો નથી સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ રાખીએ.
- માન શાન, મહિમ ની અપેક્ષા ન રાખીએ
- હમેશા વિચારીએ ભગવાને મને ઘણું બધું આપ્યું છે જે આપ્યું છે તેના માટે ભગવાનનો વરવાટ દિલથી ધન્યવાદ કરીએ.
- પોતાની ઉંપર, અન્યો પર, પરમાત્મા પર અને સૃષ્ટિના ખેલ ઉપર વિસ્વાસ રાખવાથી સતુષ્ટતા ધારણ થાય છે
- બીજાને સતુષ્ટ રાખવાનું લક્ષ્ય રાખીએ તેનાથી પણ આપણા જીવનમાં સંતુષ્ટતા આવી જાય છે
- ચાહ રાખીએ

૧) મારા ભાગ્યથી વધુ કંઈ રેંચ મળી શકશે નહિ અને મારા ભાગ્યનું કોઈ છીનવી શકશે નહિ,

૨) સમયથી પહેલાં કોઈ ચીજ નહીં મળી શકે આથી આત્મ ઉન્નતિ કરીને, પરમાત્માને ચાહ કરીને ભાગ્ય શ્રેષ્ઠ બનાવીએ.



જુવાર, ભાજરી, મકાઈ અને રાગી જેવા ધાન્યને ખોરાક તરીકે પ્રાધાન્ય આપો... તંદુરસ્ત આરોગ્ય માટે ઉત્તમ છે...

પિતામ્બરપુરી આર ગોસ્વામી
સુરત



શહેરોમાં રહેતા લોકોના આરોગ્યની દુલનાએ ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને વન વિસ્તારમાં રહેતા લોકોનું અરોગ્ય અનેકગણું વધુ તંદુરસ્ત હોય છે. વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ પૌષ્ટિક ખોરાક એક માત્ર એવું શસ્ત્ર છે જે વ્યક્તિના અરોગ્યને કમેશા તંદુરસ્ત રાખી શકે છે. શહેરી વિસ્તારમાં રહેતા લોકોના ભોજનમાં ઘઉં, ચોખા અને શાકભાજી

મુખ્ય છે, જ્યારે ગ્રામ્ય વિસ્તાર અને વન વિસ્તારમાં રહેતાં લોકોના ભોજનમાં ઘઉં કે ચોખાનું પ્રમાણ ખુબજ ઓછું હોય છે. તેમના દૈનિક ભોજનમાં જુવાર, ભાજરી, મકાઈ, રાગી કે નાગલી જેવા બરછટ ધાન્યનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. અલબત્ત, ઘઉંને 'અનાજનો રાજા' કહેવામાં આવે છે અને વિશ્વના ૯૦ ટકા દેશોમાં તેનો ઉપયોગ એક ચા બીજા સ્વરૂપે વ્યાપક

પ્રમાણમાં થાય છે. ઘઉંમાં વિટામીન બી-૧, બી-૨ અને વિટામીન-૩, ટ્રિપ્ટાન ફોલિક એસિડ, તાંબુ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, ઝીંક, ફાઇબર, આયર્ન જેવા શરીરને અત્યંત ઉપયોગી તત્વો મળી રહે છે, પરંતુ ઘઉંમાંથી બનાવેલા મેંદ માથી બનતા તમામ જક ફૂડ ગ્રીડો ન્યુટ્રિયન્ટ હોય છે એટલે કે તેમાં કોઈ પોષક તત્વો નથી હોતા.

ગ્રામ્ય અને વન વિસ્તારના લોકોના ભોજનમાં મોટા ભાગે જાડા અને બરછટ ધાન્યનું પ્રમાણ બહુ હોય છે. પૌષ્ટિક તત્વો ધરાવત હોવાથી ભારત સરકાર દ્વારા પોષણ સુરક્ષા અતર્ગત 2018ના વર્ષને National Year of Millets તરીકે ઉજવવામાં આવ્યું હતું. ભારત સરકારે યુનાઈટેડ નેશન્સ 2023ના વર્ષને International Year of Millets જાહેર કરવાની રજૂઆત કરી હતી. જેને સ્વીકારી લેવામાં આવી હતી. ચાલુ રહે કે અન્ય અનાજની તુલનાએ જાડાં ધાન્ય વધુ પોષક તત્વો ધરાવે છે અને ખુબ અરોગ્યપ્રદ હોય છે.

જાડા અને બરછટ ધાન્યમાં જુવાર, બાજરી, મકાઈ, નગલી અને રાગી જેવા અનાજનો સમાવેશ થાય છે જે મોટા ભાગના વિટામીન, ફાઇબર, કેલ્શિયમ, પ્રોટિન, તાંબુ, આયર્ન અને પ્રોટિનથી ભરપૂર હોય છે. ઘઉં અને ચોખા જેવા અનાજની ખેતીમાં વંતુજ શક દવાઓ અને રસાયણિક ખાતરનો ભરપૂર

ઉપયોગ થાય છે જેન પગલે આ અનાજમાં રહેલાં કુદરતી પોષક તત્વોનું પ્રમાણ અને તીવ્રતા ઘટી જાય છે. જ્યારે બરછટ ધાન્ય ઓછી પિયતવાળી જમીન અને કોઈ પણ ખાતરના ખાતરની મદદથી પેદા થઈ શકે છે જેથી તેમાં રહેલા કુદરતી પોષક તત્વો અકબલ અને વધાવત રહે છે. શહેરના લોકોની બદલાતી જતી ખાન-પાનની આદતોના કારણે વધી રહેલા લોહો સામે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા પોષક તત્વોથી ભરપૂર બરછટ અનાજનો ઉપયોગ ધીમે ધીમે વધી રહ્યો છે અને લોકો તેના પ્રત્યે જાગૃતિ પણ વધી રહી છે.

જુવાર :

ઘઉં અને કાગર પછી જુવાર ત્રીજા નંબરે આવતો મહત્વનો ખાદ્યાન્ન પાક છે. મોટા ભાગે ગ્રામ્ય વિસ્તારના લોકો જુવારનો ઉપયોગ વધુ કરે છે અને તેથી જ તેઓનું આરોગ્ય પણ શહેરી લોકોની તુલનાએ વધુ તદ્દુરસ્ત રહે છે. જુવાર એ એવો પક છે જે રવિ અને ખરીફ એમ બંને સીઝનમાં લઈ શકાય છે. જુવાર એ કાળી અને ચીકણી જમીનમાં ઓછા પરસાદે ઉગી નીકળતો પાક છે. તેથી બિન પિયત જમીનમાં પણ ખેડૂતો આ પાકને ઉગાડે છે. જુવાર એ પોષક તત્વોથી ભરપૂર અનાજ કહેવાય છે અને તેની પ્રકૃતિ ઠંડી છે તેથી ઉનાળામાં જુવારનું રોટલા બનાવી શરીરના

તાપમાનને અકુશમાં રાખી શકાય છે. આ અનાજમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી કબજિયાતની બિમારી કાચમી ધોરણો દૂર કરે છે અને કોલેસ્ટ્રોલનું સેવલ ઓછું કરે છે, જેના પગલે વજન ઓછું કરે છે અને સરવાળે હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડે છે. જુવારમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી શરીરના કાંડકા અને દાંતને મજબૂતી આપે છે. ૫૦ થી વધુ ઈંમરના લોકોના કાંડકાં ધીમે ધીમે નબળા પડવાની શરૂઆત થઈ હતી હોય છે તેથી તેમણે પોતાની ધાળીમાં જુવારના રોટલાને પ્રાધાન્ય આપવું હિતાવહ છે.

બાજરી :

બાજરીમાં ૭ થી ૧૨ ટકા પ્રોટીન, ૨ થી ૫ ટકા ફેટ, ૬૫ થી ૭૫ ટકા કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ૧૫ થી ૨૦ ટકા ફાઈબર જેવું અતિ મહત્વના કુદરતી પોષક તત્ત્વો રહેલા છે. બાજરીના રોટલાં ખાવાથી ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ અને સી-રેકિટવ પ્રોટીનનું પ્રમાણ એકદમ ઘટી જાય છે જેના પગલે કાર્ડિઓવસ્ક્યુલર રોગ (કદમ સળધી)નું જોખમ એકદમ ઘટી જાય છે. આ રહે કે દેશમાં ૬૨ વર્ષે ઢાઈ એટેકથી મરનારા કુલ લોકો પૈકી ગ્રામ્ય અને વન વિસ્તારના લોકોનું પ્રમાણ માત્ર ૨ થી ૩ ટકા હોય છે જ્યારે ૯૭ ટકા લોકો શહેરી વિસ્તારના હોય છે. શારીરિક શ્રમ કરનાર શ્રમિકો અને ખેડૂતો સૌથી વધુ બાજરીના રોટલા ખાય છે, જેમ કે તેઓને કાળી મજૂરી કરવાની

હોય છે, જેના માટે પુષ્કળ તાકાત અને શક્તિની જરૂર પડે છે જે તેઓને બાજરીમાંથી મળી રહે છે, બાજરી કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખી ડાયાબિટીસ અને હૃદયના રોગોને દૂર રાખે છે. બાજરીમાં રહેલા પોટેશિયમ અને મેગ્નેશિયમ જેવા પોષક તત્ત્વો બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખે છે. બાજરીને મધ્યમસરની કલ્કી રેતાળ જમીન, ૨૫ થી ૩૦ ડીગ્રીનું તાપમાન અને મધ્યમસરનો વરસાદ અનુકૂળ આવે છે. ભારતમાં રાજસ્થાનમાં સૌથી વધુ બાજરીનું વાવેતર થાય છે. ગુજરાતમાં બનાસકાંઠા, સાબરકાંઠા અને મહેસાણા જિલ્લામાં બાજરીનો પક લેવામાં આવે છે.

નાગલી અથવા રાગી :

રાગીને સૌથી ખોટા અનાજમાંથી એક માનવામાં આવે છે તેમાં લગભગ ૬.૪% પ્રોટીન, ૧.૨% ઈથરએક્સ ટ્રેક્ટિવ, ૬૬-૭૫% કાર્બોહાઈડ્રેટ, ૧૫-૨૦% ડાયેટરી ફાઈબર અને ૨.૫-૩.૫% કેલ્શિયમ (૩૪૪mg%) અને પોટેશિયમ (૫૦૮mg%) હોય છે. આ અનાજમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે (૧.૩%) અને તેમાં મુખ્યત્વે અસંતૃપ્ત ચરબી હોય છે. ૧૦૦ ગ્રામ રાગીમાં સરેરાશ ૩૩૬ Kcal ઊર્જા હોય છે.

નોન-ગ્લુટીન હોવાને કારણે, રાગી ગ્લુટેન એલર્જી અને સેલિયાક રોગથી

પીડિત લોકો માટે સલામત છે તે એસિડ વગરનું અનાજ છે અને તેથી તે પચવામાં સરળ છે. આદિવાસી પ્રજામાં લોકપ્રિય એવી રાગી એમિનો એસિડ (ટ્રિપ્ટોફેન, થ્રેઓનાઈન, વેલિન, આઈસોલ્યુસીન અને મેથિઓનોઈન)થી સમૃદ્ધ છે.

રાગી એ કુદરતી કેલ્શિયમનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે જે મોટા થઈ રહેલા બાળકો અને વૃદ્ધ લોકો માટે હાડકાંને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે તેના નિયમિત સેવનથી હાડકાના સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે અને ઓસ્ટીઓપોરોસિસ જેવા રોગોને દૂર રાખે છે અને અસ્થિભંગનું જોખમ ઘટાડી શકે છે.

રાગીમાં રહેલા ફાયટોકેમિકલ્સ પાચન પ્રક્રિયાને ધીમી કરવામાં મદદ કરે છે આ ડાયાબિટીસની સ્થિતિમાં બ્લડ સુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. રાગી મિશ્રિત આહાર ડાયાબિટીસના દર્દીઓને મદદ કરે છે કારણ કે તેમાં ચોખા અને ઘઉં કરતા વધુ ફાઈબર હોય છે ગુજરાતનાં ડાંગ, વલસડ અને દાહોદ જેવા આદિવાસી બાહુલ્યવાળા જિલ્લાઓમાં ચોખાના દરમ્યાન નાગલી અથવા રાગીનો પાક લેવામાં આવે છે. રાગી એ આદિવાસીઓનું મુખ્ય ભોજન છે.



INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023



શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજુ. ટ્રસ્ટ) જામનગર સથાલિત
શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા,
અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમ જના દર્દી પરિવારને
વિનામુલ્યે (નિ:શુલ્ક)
રહેવાની સુવિધ પુરી પાડતુ ભવન.

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ
સ્વેચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન
11(B)80G(5)25/11-12/983 JAMNAGAR DT. 29/6/2012 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP



વોલેન્ટીયર
આપણું નામ શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર
વોલેન્ટીયર ડ્રોન્ક ઓફ ઇન્ડિયા (કલ્પ વેંગલ સાથે જામનગર)
ફોન નંબર: 58090 10000 0447
IFSC Code: BARB0LALJAM (First Letter is ZERO)

:: વહીવટી કચાલચ ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પાછળ,
જામનગર-૩૬૧૦૦૧. M.: 98248 88187

અમૃત બિંદુ...

મિત્ર પણ શત્રુ બને જીભની એક વાતથી
શત્રુ પણ મિત્ર બને જીભની ત કાતથી.



સફળતાની સીડીને લિફ્ટ નથી કોતી,
તેન પગથિયા ચડવા પડે છે



ચોગી ન બનો તો
ઉપચોગી તો બનો જ



બગડેલ કેસને જે સુધારે તે વકીલ,
પણ જે કેસને બગડવા જ ન દે તે વકીલ.



પોઝીટીવ વિચાર કરન રહે
કોઈ ઝેર મ રી ન શકે



મનનુ માન્યુ તો મર્થા,
મનને માર્યુ તો જીવ્ય



સન્ધ્યોમાથી ભાગ ના પડાવીએ,
બલકે અન્ધો માટે ભાગ રાખીએ



રાતની સાથે જેમ દિવસ તેમ
દરેક સમસ્યાની સાથે તેનો ઉકેલ નક્કીજ હોય છે



એક રસ લીંબુ પાણી સ્વાસ્થ્ય મટે અમૃત સમાન છે

ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર



લીંબુ સ્વાસ્થ્ય માટે અનેક રીતે ગુણકારી છે. તે પેટ માટે અને ત્વચા માટે તો ગુણકારી છે જ પણ સ્વચ્છતા માટે પણ શ્રેષ્ઠ છે. લીંબુનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય માટે ઈર્ષ રીતે કરી શકાય તેના વિષે આપણે આ લેખમાં જોઈશું.

સારા સ્વાસ્થ્ય માટે :

સવારે સૌથી પહેલાં એક કપ ગરમ પાણીમાં લીંબુ નીચોવીને તેનું સેવન કરવામાં આવે તો શ્રેષ્ઠ પરિણામ મળે છે. અમ કરવાથી શરીરનો કચરો દૂર થાય છે. શરીર સ્વચ્છ બને છે. લીંબુથી થ્રુટિન સરખું પાસ થઈ તો શરીરનો કચરો લીંબુ વડે આપોઆપ દૂર થઈ જશે. આ સિવાય

લીંબુ તમારી ઈમ્યુન સિસ્ટમને પર પુષ્ટ કરે છે, તે મેટાબોલિઝમ મજબૂત બનાવે છે જેનાથી વજન નિયંત્રણમાં રહે છે.

પાચનમાં સહાયક :

લીંબુ પાણીથી શરીરની પાચન શક્તિ મજબૂત બને છે તે શરીરમાં પિત્તનું ઉત્પાદન સાધું બનાવે છે જેથી ખોરાક સરળત થી પચી જાય છે.

મચ્છર ભગાડવામાં ઉપયોગી :

મચ્છરનો પ્રકોપ વધારે હોય તો પણ લીંબુનો ઉપયોગ મદદરૂપ થઈ શકે છે. સાંભળવામાં અજીબ લાગશે પણ આ ઉપાય ખૂબ કારગત છે જેને સુગંધની એલર્જી હોય, મચ્છર અગરબત્તીની

એલર્જી હોય તેવા લોકો આ ઉપાય અવમાવી શકે છે એ માટે અડધું લીંબુ કટ કરી તેમા બધે જ લવિંગ લગાવી દો. જેટલા લવિંગ સમાય તે બધા જ લગાવી દો. એ પછી જે જગ્યાએ મચ્છર હોય ત્યાં તે લીંબુ રાખી દો તરત જ મચ્છર દૂર થઈ જશે.

હોમ ફેશનર :

લીંબુન, રસમા રોઝમેરી અને લેવેન્ડર એસેન્શિયલ ઓઈલનાં થોડા ટીપા મિક્સ કરીને સ્પ્રેની બોટલમા ભરી દો. આ સ્પ્રે રૂમમાં છાટવાથી ખરાબ સ્પેલ દૂર થશે અને સારી સુગંધ આવવા લાગશે.

સફરજનને તાજું રાખવા :

સફરજન કાપેલું ફ્રીઝમા સેવ કરવું હોય તો તેની ઉપર લીંબુનો રસ લગાવી દો. લીંબુનો રસ છાટવાથી તે કાળુ નથી પડતું.

લીંબુને ફેશ રાખવાનો ઉપાય :

ઘણી વાર લીંબુનો ભાવ ઘટતા એક સાથે આપણે ઘણા લીંબુ ઘરે લઈ આવતા હોઈએ છીએ તેને લાખા સમય સુધી સાચવવા તેનો રસ કાઢીને એક કાચની બોટલમા ભરી ફ્રીઝમાં રાખી શકાય.



મો. ૯૫૪૪૭ ૮૮૦૬૧

પ્રો. દિનેશભાઈ ગોસ્વામી

અભય ગોસ્વામી

શિવશક્તિ એજન્સી

અમરે ત્યાંથી પાન, બીડી, સીગારેટ, સોપારી, ખારા બી, બીસ્કીટ, ચોકલેટ, પીપરમેન્ટ, માચિસ, અગરબત્તી તેમજ પાનની દુકાનને લગતો દરેક સામાન તેમજ દરેક સાબુ જગ્યાબંધ તેમજ છૂટક વ્યાજબી ભાવે મળશે.
તેમજ 'ઈન્દ્ર વિજય'નું દરેક જાતનું ફરસાણ મળશે.

કોમલ નગર, એરફોર્સ રોડ, જામનગર.

પૈસા સવસ્ત્ર ન અપાવી શકે, વધારે પડતી કરકસર મૂર્ખ બનાવી શકે...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી

સુરત



એક વખત એક માણસને લગ્ય લેવા માટે ન્યાયદિશ સમક્ષ લાવવામાં આવ્યો. ન્યાયદિશે તેને પસંદ કરવા માટે સજાઓના ત્રણ વિકલ્પો આપ્યા. પરંતુ કિલો કુગળી ખાવી, ૫૦ કોરડા ફટકારવા અથવા હજાર રૂપિયાનો દડ ચૂકવવો કરજૂસ ગુનેગાર તેના પૈસા છોડવા નહોતો માગતો તેથી તેણે એ વિકલ્પ લેવાની ના પાડી. જો તે પચાસ કોરડા નો વિકલ્પ લે તો તે પૂરા થાય તે પહેલા જ મરી જવાની તેને ખાતરી હતી. અહીં તેણે કુગળી ખાવાનું પસંદ કર્યું. પરંતુ તે બે થી વધુ કુગળી ખાઈ ન શક્યો અને એ વિકલ્પ પણ જતો કરવો પડ્યો. કોરડા ખાવાનું પસંદ કર્યું કોરડામાં એવું બળ્યું કે તે દસ સુધી પહોંચ્યો ત્યાં સુધીમા તેણે જે અતિશય પીડા ભોગવી તે તેને રાડ પડાવવા પૂરતી

હતી. તે બોલ્યો, “મને છૂટો કરો પલીઝ. હું પૈસા ચૂકવી આપીશ, તમે ઈચ્છશો તો વધારે અપીશ.” આમ, એ મૂર્ખ માણસે પોતે થોડા પૈસા બચાવવા માગતો હોવાથી ત્રણ પ્રકારની સજાનો સ્વાદ ચાખ્યો.

બોધ - ઘણા લોકો પૈસાને વધારે પડતું મહત્ત્વ આપે છે અને જીવનમાં બીજા પાત્રોને અવગણે છે. જીવનમાં પૈસો જ બધું નથી. પૈસો તમને આનંદ ખરીદી આપી શકો પરંતુ તે ખુશી ન ખરીદી શકો. પૈસા તમને બચુટી પાર્લરમાં લઈ જઈ શકે, પરંતુ તે તમને સુંદર ન બનાવી શકે. તે તમારે માટે દવા ખરીદી શકે, પરંતુ તમને સાફ શરીરસૌખ્ય ન આપી શકે. તેનાથી તમને સારું કોફીન પૂરું પાડી શકે, પરંતુ તે તમને સારું શાંતિપૂર્ણ મૃત્યુ મળશે તેની ખાતરી ન આપી શકે.



- ભૂરો : બહેન, કેમ રડે છે?
બહેન : મારા ટકા ઓછા આવ્ય
ભૂરો : કેટલ ટકા આવ્યા?
બહેન : ૭૦ ટકા.
ભૂરો : ભગવાનથી કદ, આટલામા તો
બે છોકરા પાસ થઈ જાય.

• • •

- એક ગડો અરીસામાં પોતાની છબી
જોઈને વિચારવ લાગ્યો કે આને
કયાક જોયો છે
પછી બોલ્યો, અ તો એ જ છે જે, તે
દિવસે મારી સાથે વાળ કપાવતો હતો.

• • •

- પતિ પત્ની ફોન પર વાત કરી રહ્યા
હતા.
પતિ : તું સ્વીટ છે, તું પ્રિન્સેસ જેવી
છે.
પત્ની : તમારો ખૂબ આભાર. તમે શુ
કરી રહ્યા છો?
પતિ : કંઈ નહીં બસ બે ઘડી મજાક

• • •

- પતિ : આજે ઊંઘ નથી આવતી.
પત્ની : તો જઈને વાસણ ઘસી નાખો
પતિ : હુ તો ઊંઘમા જ બોલી રહ્યો
છુ.

• • •

- પત્ની : સાભળો, તમારા બઈડે માટે
મેં બહુ સરસ કપડા લઈ લીધા છે
પતિ : અરે વહા લવ શુ, કયા બતાવ
તો
પત્ની : હા, હમણા જ પહેરીને આણુ
છું.

• • •

- પત્ની : અરે જરા મારો મોબાઈલ
ચાર્જિંગ મૂકી દો ને.
પતિ : રાત્રે ચાર્જિંગમા ના મૂકીશ,
મોબાઈલ ઓનસ્ટ પછા થઈ રહે છે
પત્ની : તમે તેનુ ટેન્શન ના હે મેં
મોબાઈલની બેટરી પહેલેથી જ કાઢી
લીધી છે

• • •

- પત્ની ઘરે ટીવી જોતી હતી
પતિ : શુ જોઈ રહ્યા છો?
પત્ની : ફૂટીંગ શો.
પતિ : આખો દિવસ ફૂટીંગ શો જોવે
છે તો પણ રસોઈ બનાવતા તો
આવડતું નથી.
પત્ની : તમે પણ કૌન બેનગ
કરોડપતિ બોવો છો. મેં કંઈ કીધું?
પતિ : શ ત થઈ ગયો.

• • •



ડાયાબિટીસ અને હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ માટે રામલાણ ઈલાજ હે લસણ...

ડા. રામલાણ ઈલાજ

સા. ૧૦૦૦૦૦૦૦૦૦



લસણનો ઉપયોગ ઘણી ગભીર બીમારીઓને ઓછી કરવા માટે કરવામાં આવે છે. તેમાં એન્ટિવાયરલ, એન્ટીબાયોટિક, એન્ટીકેન્સર, એન્ટીઓક્સિડન્ટ ગુણો જોવા મળે છે. લસણમાં મેંગેનીઝ, કેલ્શિયમ, કોપર જેવા ઘણા પોષક તત્વો ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. લસણ ખાવાના ઘણા ફાયદા છે, કોલેસ્ટ્રોલ અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ખૂબજ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. તેમાં રહેલા ગુણો આ રોગોને નિયંત્રિત કરવામાં અસરકારક છે તો અવો જાણીએ કે, વધત કોલેસ્ટ્રોલ અને

સુગર લેવલને સામાન્ય બનાવવા માટે લસણ કઈ રીતે ખાવું જોઈએ.

જે લોકોને કોલેસ્ટ્રોલની સમસ્યા હોય તેમના માટે કાચુ લસણ રામલાણ સાબિત થઈ શકે છે. હેલ્થ એક્સપર્ટના મતે, કાચા લસણ ખાવથી કોલેસ્ટ્રોલ લેવલને કંટ્રોલ કરી શકાય છે તેમ જોવા મળવું સમ્પ્રતિનંદ એલિસિન ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. જો તમે વધત કોલેસ્ટ્રોલની સમસ્યાથી પરેશાન છો, તો તમે સવારે એક ગ્લાસ પાણી સાથે કાચા લસણની ઘોડીક કળી ખાઈ શકો છો.

સુગર અને કોલેસ્ટ્રોલને કંટ્રોલ કરવા માટે લસણની ચા એક હેલ્થી ઓપ્શન છે. તમે તેને તમારી ડાયટમાં સામેલ કરીને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ઘણી સમસ્યાઓથી રાહત મેળવી શકો છો. ચા બનાવવા માટે, એક પેનમાં પાણી ઉકાળો, લસણની એક અથવા બે કળીની પેસ્ટ બનાવો અને તેને પાણીમાં મિક્સ કરો, પછી તેમાં ૧-૨ ચમચી તજ

નાખો. થોડી વાર પછી ગેસ બંધ કરી દો. લસણની ચા તૈયાર છે.

લસણ અને મધ એક સાથે ખાવાથી ફાયદો થાય છે. આ માટે લસણની કળીના ટુકડા કરી લો, તેમાં મધના થોડા ટીપાં નાખો, પછી આ મિશ્રણને ગાળીને ખાઓ. જો તેનો સ્વાદ તીખો લાગે તો તમે ગરમ પાણી પણ પી શકો છો.



‘દશનામ સરકયુલર’ અંક દર મહિને પ્રાપ્ત કરવા સ્કેન કરો અને વોટ્સએપ ગ્રુપ જોઈન કરો.

DASHNAM Circular
WhatsApp Group



કોઈપણ કાર્ય **શરૂ** કરતા **પહેલા**
તેને કેવી રીતે **સમાપ્ત** કરવું તે **શીખો...**



દશમા સરક્યુલર / 16DC-OCT23

BEFORE YOU **START** ANYTHING,
LEARN HOW TO **FINISH** IT.



અમાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની યાગણી સાથે આ
'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનનો
ઓક્ટોબર-૨૦૨૩નો ૧૬મો અંક
આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મને આશા છે કે આ અંક પણ
આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી
થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે
આ અંક આપણા સમાજના દરેક
પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ
આપના સગા-રનેહીજનો-મિત્રોના
ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરવો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં
સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી
માહિતી સોશિયલ મિડીયાના
માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક
વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને
ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર
પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક
દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં
પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને
હવે પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના
સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય
અમને વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ અથવા
ઈ-મેલ પર જરૂર મોકલશો, આપનો
અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના
આગળના દરેક અંક આપ અમારી
ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link :

<https://telegram.me/dashnamcircular>

WhatsApp Group Link :

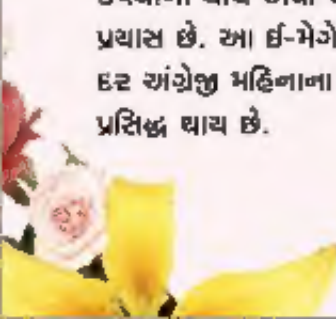
<https://chat.whatsapp.com/JoinViaIVapFLDB1DIBk9hc>

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત
કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર
મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ ક્વદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અવધાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હૈમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિત।

કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•
શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•
શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તબ્વી - મંથનપુરી
(રત્નારીઠા - જામજોધપુર / સુરત)